

効果倍増!サウナの入り方 pavilio SPA RESORT PAVILIO

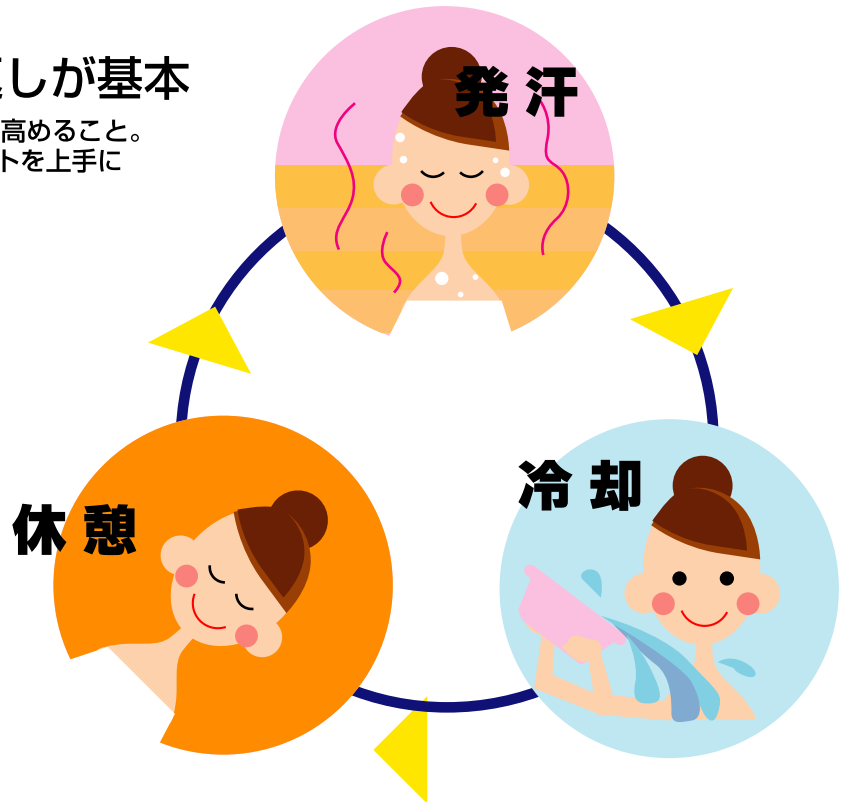
元気に、キレイにさまざまな効果のあるサウナ。ただ入って汗をかくだけではもったいない! どうせなら、その効果を最大限に引き出すためのとっておきの入り方をマスターしちゃいましょう。

「発汗」「冷却」「休憩」の繰り返しが基本

サウナの一番の目的は、汗を効果的にかいて代謝を高めること。そのためには、「発汗」「冷却」「休憩」の3つのポイントを上手に繰り返すことが大切です。

まず、サウナに8分~12分入って汗を出し、外気浴や水風呂、水浴びなどで冷却。10分くらい休憩や仮眠で身体を休めます。ただし、これはあくまでも目安なので、サウナに入り慣れてない人の場合は発汗の時間を短くするなど、自分で調節しましょう。また、サウナ室内は、上段に行くほど温度が高く高いところでは100℃近くになります。一方下段のほうは70~80℃くらい。慣れないうちは下段に座ったり横になるといいでしょう。

サウナでは大量の汗を出すので、入浴後は水をたっぷりとることも忘れずに。



効果別上手な入り方

●肩こり解消

一般的な筋肉疲労による肩こりの場合、血液の流れを改善することが目的になります。まず温浴または温水シャワーで身体をあたため、サウナ室に入る前に、濡れた身体をきちんとふいておきます。サウナの温度は、75℃前後の中温(中段)がベスト。1回目のサウナ浴は、10分間ほどで、サウナ室から出たら、1~3分間の冷浴をして身体をゆっくり洗います。2回目のサウナ浴は、5分間くらいでOK。この後10分間くらい身体を休めましょう。

●美肌

サウナは汗で皮膚を内部組織から清潔にして、老廃物を除きます。そのうえ、皮膚の血行をよくして、皮膚への栄養の供給を活発にするので、美肌効果が大。入り方としては、基本的なサウナ浴の方法でokですが、あまり高い温度の場所でなくサウナ室内の温度の低いところ(下段)で汗をゆっくり出すのがポイントです。また、サウナ後の冷浴が、血行をよくする上で効果があります。

●ストレス解消

体をあまり使わないで頭や気を使っている人のストレスを解消するには、比較的温度が低いサウナでの持続浴が効果的です。サウナ室の下段(70~80℃くらい)に座って、リラックスしながら出来るだけ長く入ると、神経の興奮を抑える鎮静作用があります。サウナから出たら足に2~3杯水をかけ、体をタオルでくるんで湯冷めしないように注意して。20~30分安静にすれば、ストレスがすーっとひいていきます。

●塩サウナの入浴方法

- ☆まず、石鹸で体をきれいに洗ってください。そして、お湯に浸かって体を少し暖めてから塩サウナに入りましょう。
- ☆次に、少し汗が出てから、体に塩を塗るのが効果的です。塩が汗に溶けて吸収力を高めます。
- ☆塩の量は、多ければ良いというものではありません。盃に一杯程度を目安に手のひらに取り、薄くのぼしながら体に塗ってください。
- ☆塩は、体の内から外に向かって塗るのがコツです。手や足は、手先、足先に向かって塗ります。ザラザラした感触を楽しみながら、静かに塗り広げてください。
- ☆塩は塗るだけで良く、そのまま数分入浴してください。塩サウナから出ると、出口の横シャワーで全身の塩を洗い流してください。お肌がつつるつるになり、体の芯から暖まり、心地よい浴後の爽快感が楽しめます。